

CONFÉRENCES ET ATELIERS



**DURANT 2 JOURS, DES EXPOSANTS,
DES CONFÉRENCES, DES ATELIERS...**

...à destination des séniors, des jeunes et futurs retraités, mais aussi de leurs familles et proches. Cette manifestation sera l'occasion de recueillir un maximum d'idées, de contacts personnalisés et de conseils pratiques pour préparer ou mieux vivre sa retraite.

Découvrez le programme de cette nouvelle édition gratuite et ouverte à tous !



« Une très bonne ambiance »

« Ce que j'aime dans ces journées séniors, c'est qu'en plus de découvrir des activités, on nous donne l'occasion de participer, de montrer ce qu'on sait faire et de le partager avec d'autres. L'année dernière, avec les copines de l'atelier créatif, on avait un stand sur lequel on proposait trois activités différentes. Les gens venaient, participaient et il y avait une très bonne ambiance ! »

Josette

LES 10 ET 11 OCTOBRE TOUTE LA JOURNÉE

> **Velonecy** - Parvis de la salle du Météore **NOUVEAU**
Venez tester les vélos à assistance électrique sur un circuit extérieur sécurisé.

> **Réflexologie plantaire** - Stand
Séance de 10 minutes de réflexologie plantaire offerte pour découvrir cette technique manuelle de bien-être, par Laurence Cumin, réflexologue.

> **Ateliers nouvelles technologies** - Stand
Initiation aux nouvelles technologies animés par la Direction Séniors - Ville d'Annecy.

> **DDT 74 - Sécurité routière** - Stand
Le code de la route a changé!
Découvrez ses nouvelles règles et venez tester vos réflexes.

> **Restauration municipale** - Stand
Venez déguster des produits locaux et des préparations maison.



NOUVEAU



JEUDI 10 OCTOBRE

→ CONFÉRENCES

> **9h30 à 10h30**
Venez découvrir **un système d'échanges de services, convivial et équitable basé sur le temps.**
L'Accorderie du bassin annécien

> **10h45 à 11h45**
« **L'équilibre, comment ça marche ?** »
Dr Maryline ALLARD-REYNIER,
gériatre au Centre Hospitalier
Annecy Genevois.

> **12h à 13h**
« **Des mots sur des maux, et si on parlait de maltraitance ?** »
Alma 74

> **14h à 15h**
« **La retraite : une nouvelle vie ?** »
animée par la psychologue
Marielle BRUYAS.
CIAS du Grand Annecy

> **15h15 à 16h15**
« **Garder, ranger, entreposer. Et si je faisais de la place ?** »
Sérénimouve

> **16h30 à 18h**
La vie affective et l'intimité des seniors.
Brain Up - Psychologue

CONFÉRENCES ET ATELIERS

JEUDI 10 OCTOBRE

→ ATELIERS ET ANIMATIONS

> 9h30 à 10h30 - petite salle

Dépistage auditif.

Audition Mutualiste

> 9h30 à 12h - hall d'entrée du Météore

Dégustation de confitures confesctionnées par les séniors **NOUVEAU**

Venez participer au quizz « Questions pour un champignon ».

Silver Fourchette

> 13h à 14h - scène

Venez tester votre condition physique

avec des ateliers de réveil et de maintien musculaire.

UFOLEP

> 13h30 à 15h30 - sur stand

Atelier floral

Direction Paysage et biodiversité, ville d'Annecy

> 15h30 à 16h30 - petite salle

Dépistage auditif.

Audition Mutualiste



VENDREDI 11 OCTOBRE

→ CONFÉRENCES

> 9h30 à 10h30

Venez vous informer sur
**le livret d'épargne solidaire,
les fonds communs éthiques
et l'épargne salariale solidaire.**
Habitat et Humanisme

> 10h45 à 11h45

Une personne sur six fera
**un accident vasculaire cérébral
au cours de sa vie. Comment
repérer les signes et agir vite**

en appelant le 15.
France AVC

> 12h à 13h

**Le code de la route a changé,
venez tester vos connaissances.**
DDT 74, Sécurité routière

> 14h à 16h

**Optimiser la transmission
de son patrimoine.**
Maitre MORATI, Notaire

→ ATELIERS ET ANIMATIONS

> 9h30 à 10h30 - petite salle

Dépistage auditif.
Audition Mutualiste

> 9h30 à 10h30 - Stand

Atelier équilibre, animé par un kinésithérapeute.
Centre hospitalier Annecy Genevois

> 13h à 14h - scène

Découvrez ou redécouvrez vos 5 sens avec des exercices ludiques.
Bonne humeur assurée.
*Atelier 5 sens
Direction Séniors - Ville d'Annecy*

> 14h à 16h - Stand

**Venez fabriquer votre mangeoire
à oiseaux.**
*Direction paysage et biodiversité
Ville d'Annecy*

> 15h à 16h - petite salle

Dépistage auditif. *Audition Mutualiste*



EXPOSANTS ET STANDS



AIDE AU MAINTIEN À DOMICILE

> **Anaxi Technology**

Dispositif de prévention des chutes et détection des risques.

> **CIAS du Grand Annecy (Centre Intercommunal d'Action Sociale)**

Établissements d'hébergements pour personnes âgées, prévention et services aux personnes.

> **Conseil départemental de la Haute-Savoie**

Allocation Personnalisée d'Autonomie - Téléalarme
Aides techniques.

> **Effik'Ass NOUVEAU**

Service d'aide à domicile.

> **Serenity.Dom NOUVEAU**

Service d'aide à domicile et d'accompagnement aux transports.

> **Les Menus Services NOUVEAU**

Portage de repas équilibrés à domicile et petits services.

> **Petits-fils**

Aide à domicile sur mesure.

> **Sérénimouve**

Organisation et accompagnement au changement de lieu de vie des seniors.

> **Soliha**

Accompagnement technique et financier pour les travaux d'amélioration de l'habitat.



SANTÉ - BIEN-ÊTRE

➤ **Alma 74**

Écoute, conseils, orientations, sensibilisation à la maltraitance des personnes âgées.

➤ **Audition Mutualiste**

Prévention, protection et informations sur l'audition.

➤ **Centre Hospitalier Annecy Genevois**

Ateliers équilibre, consultations trouble de l'équilibre et de la marche.

➤ **CPAM**

Venez découvrir le nouveau dispositif du dossier médical partagé (DMP)

➤ **France Alzheimer**

Soutien et accompagnement des personnes confrontées à la maladie d'Alzheimer.

➤ **France AVC 74 NOUVEAU**

Informations sur les signes de l'accident vasculaire cérébral, les facteurs de risques et la conduite à tenir.

➤ **France Parkinson**

Aide aux malades atteints de la maladie de Parkinson et leurs aidants.

➤ **Réflexologie et sophrologie Laurence Cumin**

Informations sur la réflexologie et la sophrologie.

➤ **Silver Fourchette NOUVEAU**

Silver Fourchettes donne des clés aux seniors pour préserver leur santé par l'alimentation.

EXPOSANTS ET STANDS



SPORTS - LOISIRS

> **Association Valentin Haüy NOUVEAU**

Agir pour l'autonomie des aveugles et des malvoyants.
Activités proposées par l'association ; présentation de livres audios
et de matériel adapté à la malvoyance.

> **Club Annecy tennis de table NOUVEAU**

Le tennis de table, un sport pour tous.

> **CORS 74 (Club omnisports de la retraite sportive)**

Sports seniors santé.

> **Centre social Les Carrés à Annecy-le-Vieux
et centre social Le Polyèdre à Seynod NOUVEAU**

Nombreuses activités tout public : artistiques, sportives, culturelles,
proposées par les deux centres sociaux.

> **Université du Temps libre**

Activités culturelles : cours de langues, conférences à thèmes,
ateliers d'arts plastiques, sorties...

> **UFOLEP 74 / Osons le sport 74 (le jeudi uniquement) NOUVEAU**

Séjours seniors, ateliers prévention, dispositif d'accompagnement
vers la pratique d'activité physique santé.



SOLIDARITÉ - ACCOMPAGNEMENT - HÉBERGEMENT

> **Accorderie du bassin annécien**

Venez découvrir notre système d'échanges de services équitables et conviviaux basé sur le temps.

> **France bénévolat**

Être bénévole, c'est donner et recevoir.

> **Habitat et Humanisme** **NOUVEAU**

Favoriser l'accès à un logement décent aux personnes en difficulté.

> **Petits Frères des pauvres**

Lutte contre l'isolement et la solitude des personnes âgées.

> **1 Toit 2 Générations** **(le jeudi 10 Octobre)**

Logement intergénérationnel.



« **Des activités de toutes sortes** »

« Je ne manque jamais le rendez-vous des seniors ! J'y vais surtout pour participer aux ateliers manuels comme la fabrication de bouquets de fleurs... Il y a des activités de toutes sortes proposées pendant ces 2 journées. Il y en a vraiment pour tous les goûts, aussi bien pour les manuels que pour les sportifs. »

Monique

EXPOSANTS ET STANDS



ACCÈS AUX DROITS - DÉMARCHES

> CICAS

Caisses de retraites AGIRC-ARRCO.

> Conseil départemental de la Haute-Savoie

Allocation Personnalisée d'Autonomie - Téléalarme - Aides techniques

ÉCOLOGIE **NOUVEAU**

> Grand Anney agglomération - Service tri / Prévention des déchets

Comment trier et réduire ses déchets.

TRANSPORTS PRÉVENTION

> SIBRA et VÉLONECY

Mobilités douces dans le Grand Anney

> Bus : présentation du nouveau réseau, diagnostic mobilité.

> Vélo : location de vélos avec formules attractives.

ET BIEN SÛR... LES SERVICES MUNICIPAUX



DIRECTION SÉNIORS

> Service animation - restauration

Venez découvrir tous les services : accueil, restauration, animations culturelles et sportives...

> Service prévention - accompagnement

Venez rencontrer :

- > les assistantes sociales qui aident les seniors dans les démarches et le maintien à domicile,
- > les bénévoles qui visitent les personnes âgées isolées à domicile.

> Restauration municipale

Présentation de la cuisine centrale et dégustation des produits faits maison.

> Exposition

« Votre ville en images et en mots »

Les seniors racontent leurs souvenirs.

> Direction Paysage et Biodiversité

(voir ateliers)



« Un rendez-vous à ne pas manquer ! »

« Retraitée depuis peu, je n'étais pas au courant de tout ce qui est proposé aux seniors sur la commune nouvelle. Grâce au Forum de l'année dernière, j'ai pu découvrir toute la palette d'activités et de services qui nous sont consacrés. Je retournerai cette année au forum sans hésiter ! »

Armelle

Le Météore, c'est facile d'y aller !

Venez en bus **Sibra**
Faire du bus un choix naturel
le ticket retour vous sera offert !

- arrêt Rabelais 1 6 7 11 12 i L
- arrêt Chantebise 1 12 i



Salle Le Météore
27 route de Frangy
Meythet
74960 ANNECY

VilleAnncy
www.annecy.fr